

MarylandWIC

ayúdame ser Saludable

Tengo

2

Años



**“¡No!” es lo que digo
cuando quiero elegir.**

Ofréceme opciones saludables.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Confía en que comeré la cantidad correcta

- Tú decides qué alimentos saludables ofrecerme. Yo decido cuál de esos alimentos como y cuánto.
- Enséñame a que me guste la comida saludable.
- Ofreceme alimentos de los 5 grupos alimenticios.
- Ofreceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos todos los días. Intenta dárme los todos los días a la misma hora.
- Mi barriguita todavía es pequeña. Comienza con porciones pequeñas, con 2 o 3 cucharadas de cada alimento. Si aún tengo hambre, yo te haré saber si quiero más.
- No te preocupes si no como. Algunos días voy a comer más que otros.
- Si no como, no insistas ni me obligues a comer.



**Permíteme escoger
entre dos alimentos
saludables.**

Pregúntame:

¿Quieres peras o
duraznos?

¿Quieres yogur o
queso?

Así es como
aprendo a elegir.

Ofréceme alimentos seguros

- ¡Ya tengo la edad para comer mantequilla de maní!
Unta una pequeña cantidad sobre el pan así no me ahogo.
- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado y que sean lo suficientemente blandos para que pueda masticarlos con facilidad.
- No me des alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas, uvas enteras, cucharadas colmadas de mantequilla de maní, papas fritas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, perros calientes, trozos de carne o caramelos duros.
- Corta las uvas y los perros calientes a lo largo.

Enséñame a que me gusten nuevos alimentos

- Sigue ofreciéndome nuevos alimentos junto con los que ya he probado y me gustan, pero no me obligues a comerlos. Es posible que deba probarlos varias veces antes de que pueda disfrutar del nuevo alimento. ¡Tal vez me guste!
- Cambio de idea todo el tiempo. Me gusta un alimento hoy, y mañana ya no me gusta más. Es probable que solo pida un alimento determinado. Es normal. Esto no durará mucho tiempo.



Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Me gusta estar contigo. Disfrutemos de comer juntos. Apaga todos los televisores y teléfonos móviles, y quita del lugar todas las cosas que puedan distraerme.
- Es mejor si me siento cuando como o bebo. Colócame en mi silla alta o en un asiento para niños en la mesa junto a nuestra familia.
- Puedo alimentarme con la mayoría de las comidas familiares, igual que tú. No es necesario que prepares comidas especiales para mí.
- Coloca un poco de cada alimento en mi plato. Adoro mi plato, taza, tenedor y cuchara pequeños. Son del tamaño apropiado para mí.



Permíteme tener hambre para comer alimentos saludables

- No me dejes comer alimentos o bebidas dulces entre comidas o bocadillos.
- No dejes que me llene con jugos, té, ponche, bebidas gaseosas o incluso demasiada leche.
- Dame agua de beber entre las comidas.

Ofréceme todos los días:



Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 de tortilla
- 1/4 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1/2 taza de cereal frío
- 2 o 3 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

Vegetales

- 1/4 taza de vegetales cocidas, picadas o preparadas en puré
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.



Frutas

- 1/4 taza de fruta picada o preparada en puré
- 2 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.
Eso es lo que necesito.



Grasas, aceites y dulces

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

- 1/4 taza de avena
- 1/4 de banana picada
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la mañana

- 3 galletas con forma de animalitos
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Almuerzo

- 1/2 taza de macarrones con queso
- 1/4 taza de judías verdes
- 1/4 taza de mandarinas
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la tarde

- 1/2 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 rebanada de pan integral
- 1/4 taza de zanahorias cocidas y picadas
- 3 onzas de agua

Cena

- 2 cucharadas de hamburguesa picada en trocitos
- 1/4 taza de maíz
- 1/2 rebanada de pan integral
- 1/4 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la noche

- 1/2 taza de pudín de vainilla



Estoy aprendiendo

- No te preocupes si hago lío. Así es como aprendo a comer solo.
- Me gustan las palabras nuevas. Señala los alimentos y ayúdame a aprender sus nombres. Enséñame los colores de los alimentos.
- Me gusta imitar lo que tú haces. Lavémonos las manos antes y después de comer.



¡Podemos usar
MyPlate para
preparar comidas
saludables como
esta!



Mira lo que puedo hacer

- Me gusta hacer cosas para mí. Di que estás orgullosa de mí.
- Puedo construir una torre con bloques.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Mírame y mantenme seguro.
- Estoy aprendiendo palabras nuevas. Incluso puedo formar frases cortas como "Quiero bocadillo, mami" o "¿Dónde pelota, papi?" Háblame, cántame o léeme para que pueda aprender más. Enséñame los nombres de partes del cuerpo como codos, rodillas o dedos de los pies.

Juguemos

- Vayamos al parque de juegos. Juega conmigo para que esté seguro.
- Quiero patear y arrojar una pelota. Me gusta hacerlo una y otra vez para aprender a hacerlo bien.
- Cuando juegas conmigo, me hago más fuerte e inteligente.
- Nos conoceremos mejor si jugamos juntos.

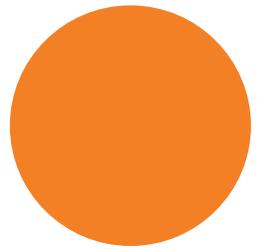


Mantenerme seguro y sano

- Llévame al médico para mi chequeo. Preguntas si necesito un análisis de plomo.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños en el carro.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Me meto en las cosas para aprender sobre mi mundo. Permíteme aprender, pero mantenme seguro. Cierra los sitios donde guardas limpiadores, aerosoles y medicaciones.

Mira cuántos dientes tengo

- Cepíllame los dientes, por delante y por detrás, 2 veces al día.
- Usa un cepillo pequeño con cerdas suaves y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- No compartas alimentos, cucharas ni tenedores conmigo. Sacarte cosas de tu boca y colocarlas en la mía favorece la propagación de gérmenes que pueden producir caries.
- Llévame al dentista para mantener mis dientes fuertes y sanos.
- Por favor este seguro que yo me siento cuando bebo de mi vaso de niño grande.



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.